సాక్షి నిజామాబాద్

గురువారం ၊ 1 ၊ మే ၊ 2025

I



భూ భారతితో..
భూ భారతి చట్టంతో పెండింగ్‌లో ఉన్న సాదాబైనామా దరఖాస్తులు పరిష్కారం కానున్నాయని కలెక్టర్ హనుమంతు అన్నారు.
- IIలో ▸



కార్మికుల బతుకుల్లో..
కార్మికుల సంక్షేమం కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంక్షేమ శాఖను ఏర్పాటు చేసినా వారి బతుకులు మారడం లేదు.
- IIలో ▸

గరిష్ఠం/కనిష్ఠం
43.5 /23.3

వాతావరణం
ఉదయం నుంచి ఉష్ణోగ్రత క్రమంగా పెరుగుతుంది. ఉక్కపోతగా ఉంటుంది. రాత్రి నిర్మలంగా ఉంటుంది.

న్యూస్‌రీల్

ఇన్‌చార్జి డీఏవోగా వీరస్వామి

డొంకేశ్వర్(ఆర్మూర్): ఇన్‌చార్జి జిల్లా వ్యవసాయాధికారిగా నిజామాబాద్ అర్బన్ ఏడీఏ వీరస్వామికి బాధ్యతలు అప్పగించారు. ఇదివరకు డీఏవోగా పని చేసిన వాజిద్ హుస్సేన్ బుధవారం పదవీ విరమణ పొందారు. రెగ్యులర్ డీఏవో నియామకం అయ్యే వరకు ఏడీఏగా పనిచేస్తున్న వీరస్వామిని ఇన్‌చార్జి డీఏవోగా నియమించారు. ఆయన గురువారం బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు.

రూ.100 కోట్లతో డ్రెయినేజీలు నిర్మిస్తాం



నిజామాబాద్ సిటీ: నిజామాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో స్టామ్‌వాటర్ డ్రెయినేజీల మరమ్మతులు, కొత్త వాటి నిర్మాణం, పెద్ద డ్రెయినేజీల్లో పూడికతీత పనులు చేపట్టేందుకు రూ.100 కోట్లు కేటాయించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరినట్లు నుడా చైర్మన్ కేశ వేణు పేర్కొన్నారు. నగరంలోని గౌతంనగర్, కంఠేశ్వర్ బైపాస్, ఖానాపూర్-కాలూరు రోడ్డు, నిజాంకాలనీ, మాలపల్లి, ధర్మపురిహిల్స్, నాగారం, న్యాల్‌కల్ రోడ్డు, వినాయక్‌నగర్, సాయినగర్, సాయికృపానగర్, 100 ఫీట్స్ రోడ్డుల్లోని డ్రెయినేజీలను బుధవారం మున్సిపల్ చీఫ్ ఇంజినీర్ మురళీమోహన్‌రెడ్డితో కలిసి పరిశీలించారు. ధ్వంసమైన డ్రెయినేజీల స్థానంలో కొత్తవాటిని నిర్మించడం, డీ-54, డీ-57 వంటి పెద్ద డ్రెయినేజీల్లో చెత్తను తొలగించడం తదితర పనులు చేపట్టేందుకు ప్రభుత్వ అనుమతి కోరామన్నారు. పూర్తి నివేదికను బోధన్ ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్‌రెడ్డి ద్వారా ప్రభుత్వ సలహాదారు షబ్బీర్ అలీతో కలిసి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లనున్నట్లు కేశ వేణు తెలిపారు.

పదిలోనూ బాలికలదే హవా..

పదో తరగతి ఫలితాల్లో మళ్లీ బాలికలే పైచేయి సాధించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 11,261 మంది బాలికలు పరీక్షలు రాయగా 10,953 (97.26 శాతం) మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. బాలురు 11,433 మంది పరీక్షలు రాయగా 10,975 (95.99 శాతం) మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. జిల్లాలో 22,694 మంది పరీక్షలకు హాజరుకాగా 21,928 మంది పాస్ అయ్యారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 96.62 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. దీంతో రాష్ట్రంలో జిల్లాకు 16వ స్థానం దక్కింది.

– నిజామాబాద్ అర్బన్



బాలికలు 97.26 శాతం, బాలురు 95.99 శాతం ఉత్తీర్ణత

- జిల్లా వ్యాప్తంగా 96.62 శాతం ఉత్తీర్ణత
- రాష్ట్రంలో 16వ స్థానం
- 336 ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో వందశాతం పాస్
- ప్రైవేట్‌లోనూ ఫలితాల జోరు

సంవత్సరం	పరీక్షరాసినవారు	ఉత్తీర్ణులైనవారు	ఉత్తీర్ణత శాతం
2021-22	22,243	20,651	92.84
2022-23	21,592	18,810	87.12
2023-24	21,588	20,486	93.72
2024-25	22,694	21,928	96.62

మెరుగైన ఫలితాలు



తోట రక్షిత 586/600
(జెడ్పీ హై స్కూల్, డొంకేశ్వర్)

జిల్లాలోని 145 జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలల్లో వంద శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. ఎయిడెడ్‌లలో 2, ఆశ్రమ పాఠశాలలో 2, బీసీ వెల్ఫేర్ పాఠశాలలు 10 , ప్రభుత్వ పాఠశాలలు 4, కేజీబీవీలు 19, మోడల్‌స్కూళ్లు 8, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు 123, రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు 3, మినీగురుకులాలు 12, సోషల్ వెల్ఫేర్ పాఠశాలలు 7, ఒక గిరిజన పాఠశాలలో వందశాతం ఉత్తీర్ణతతో రాణించారు. ఆలూరు మండలంలో 233 మంది పరీక్షలకు హాజరుకాగా 233 మంది పాస్ అయ్యారు. దీంతో నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. భీమ్‌గల్, డొంకేశ్వర్, జక్రాన్‌పల్లి మండలాల్లో వంద శాతం, ఏర్గట్ల, వేల్పూర్, సిరికొండ, ముప్కాల్, మోర్తాడ్, మెండోరా, బాల్కొండ పాఠశాలల్లో 99 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించారు. డొంకేశ్వర్ జిల్లా పరిషత్ పాఠశాలకు చెందిన తోట రక్షితకు 586/600 మార్కులు వచ్చాయి. గతేడాది కంటే ప్రస్తుత ఏడాది ఫలితాలు మెరుగుపడ్డాయి. గత ఏడాది 93.72 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదు కాగా ప్రస్తుతం 96.62 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. ప్రయివేటు బడుల్లోనూ విద్యార్థులు ఉత్తమ మార్కులు సాధించారు.

యాజమాన్యాల వారీగా ఉత్తీర్ణత వివరాలు

యాజమాన్యం	పరీక్షలు రాసినవారు	పాసైనవారు	ఉత్తీర్ణత శాతం
ఎయిడెడ్	489	422	86.3
ఆశ్రమ పాఠశాలలు	52	51	98.08
బీసీ వెల్ఫేర్	767	764	99.61
ప్రభుత్వ పాఠశాలలు	1,218	1,003	82.35
కేజీబీవీలు	923	904	97.94
మోడల్ స్కూళ్లు	887	881	99.32
ప్రైవేట్ పాఠశాలలు	9,272	9,066	97.78
రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు	210	210	100
మినీ గురుకులాలు	646	632	97.83
సోషల్ వెల్ఫేర్	645	641	99.38
గిరిజన పాఠశాలలు	138	135	97.83
జిల్లా పరిషత్ పాఠశాలలు	7,447	7,219	96.94
మొత్తం	22,694	21,928	96.62

5.74 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరణ



వీసీలో పాల్గొన్న కలెక్టర్ రాజీవ్‌గాంధీ హనుమంతు, ఇతర అధికారులు

- కలెక్టర్ రాజీవ్‌గాంధీ హనుమంతు వెల్లడి
- వీసీలో మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్, తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు సమీక్ష

నిజామాబాద్‌అర్బన్: జిల్లాలో ఇప్పటి వరకు 5.74 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరించామని, నిర్దేశిత లక్ష్యానికి అనుగుణంగా ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని కలెక్టర్ రాజీవ్‌గాంధీ హనుమంతు పేర్కొన్నారు. యాసంగి ధాన్యం సేకరణపై పౌర సరఫరాల శాఖ కమిషనర్ డీఎస్ చౌహాన్‌తో కలిసి మంత్రులు ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వర్ రావు బుధవారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లాలో ధాన్యం కొనుగోళ్ల పరిస్థితిపై మంత్రులకు కలెక్టర్ వివరించారు. జిల్లాలో 8 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరించాలని లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకొని, కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ఇప్పటికే 5.34 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు సన్న ధాన్యం, 40వేల మెట్రిక్ టన్నుల దొడ్డు రకం ధాన్యం సేకరించామని తెలిపారు. మే చివరి వారం నాటికి లక్ష్యం మేరకు ధాన్యం కొనుగోలు చేసేలా ప్రణాళికాబద్ధంగా వ్యవహరిస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో 700 ల పైచిలుకు కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ధాన్యం సేకరణ జరుగుతోందన్నారు. రైస్ మిల్లుల వద్ద, కొనుగోలు కేంద్రాలలో తరుగు పేరిట కోతలు అమలు చేయకుండా పక్కాగా పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాల నుంచి వెంటవెంటనే ధాన్యం తరలించేలా సరిపడా సంఖ్యలో లారీలను అందుబాటులో ఉంచుతున్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ఈసారి యాసంగిలో దేశంలోనే అత్యధికంగా తెలంగాణలో వరి సాగు అయ్యిందని అన్నారు. ధాన్యం అమ్మకం విషయంలో రైతులు ఇబ్బంది పడకుండా చూడాలని ఆదేశించారు. అకాల వర్షాలతో ధాన్యం నిల్వలు తడిసిపోకుండా వాతావరణ పరిస్థితులపై క్షేత్రస్థాయి అధికారులు, సిబ్బంది ముందస్తుగానే రైతులకు తెలియజేస్తూ అప్రమత్తం చేయాలన్నారు. సాఫీగా కొనుగోళ్లు పూర్తయ్యేలా అధికారులు అంకిత భావంతో కృషి చేయాలని హితవు పలికారు. వీసీలో డీఆర్డీవో సాయాగౌడ్, డీఏవో వాజిద్ హుస్సేన్, డీఎస్‌వో అరవింద్ రెడ్డి, డీసీవో శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎల్‌ఆర్‌ఎస్ గడువు పొడిగింపు

- మే 3 వరకు రుసుము చెల్లిస్తే 25 శాతం రిబేటు వర్తింపు
- కలెక్టర్ రాజీవ్‌గాంధీ హనుమంతు

నిజామాబాద్ అర్బన్: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లే అవుట్ క్రమబద్ధీకరణ పథకం (ఎల్‌ఆర్‌ఎస్) గడువును మరో మూడు రోజులపాటు పొడిగించిందని, 25 శాతం రాయితీ సదుపాయాన్ని అర్హులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కలెక్టర్ రాజీవ్‌గాంధీ హనుమంతు తెలిపారు. ఏప్రిల్ 30వ తేదీతో గడువు ముగియగా, ప్రజల నుంచి వచ్చిన అభ్యర్థనల మేరకు ప్రభుత్వం మే 3వ తేదీ వరకు గడువు పొడిగించిందన్నారు. ఎఫ్‌టీఎల్, నిషేధించిన సర్వే నంబర్లు మినహా ఎల్‌ఆర్‌ఎస్‌కు దరఖాస్తు చేసుకున్న వారందరికీ రెగ్యులరైజేషన్ రుసుము నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు. ఫీజు చెల్లించేందుకు అర్హత ఉన్న దరఖాస్తుదారులు మే 3వ తేదీలోగా నిర్ణీత రుసుము చెల్లిస్తే 25 శాతం రిబేటు వర్తిస్తుందని పేర్కొన్నారు. వివిధ కారణాలతో రెగ్యులరైజేషన్ చేసుకోలేకపోయిన వారి కోసం మరో అవకాశం కల్పిస్తూ ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని తెలిపారు.

వంద మీటర్లు దాటితే జీతం కట్

- వైద్యులకు ఫేస్‌మార్క్ హాజరు విధానం
- నేటి నుంచి అమల్లోకి..
- మెడికల్ కాలేజీ, జీజీహెచ్‌లో 'ఏఈబీఏఎస్'
- ప్రత్యేక యాప్, డివైజ్‌ల ఏర్పాటు

నిజామాబాద్‌నాగారం: ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ, జీజీహెచ్‌లో హాజరు నమోదు చేసుకొని విధులకు డుమ్మా కొడదామనుకునే వారి ఆటలు ఇక చెల్లవు. ఆలస్యంగా డ్యూటీలకు వస్తూ ఠంఛనుగా జీతాలు పొందడానికి వీలుపడదు. నేటి నుంచి కొత్త హాజరు విధానం మొదలవుతోంది. నేషనల్ మెడికల్ కమిషన్(ఎన్‌ఎంసీ) ఏఈబీఏఎస్ (ఆధార్ ఎనబుల్డ్ బయోమెట్రిక్ అటెండెన్స్ సిస్టమ్)ను తీసుకొచ్చింది. మే 1 నుంచి దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీలు, ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రుల్లో అమలు చేయాలని ఆదేశాలు జారీ చేయగా.. జిల్లాలో కొత్త హాజరు విధానానికి ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయి.

అందరికీ ఫేస్‌మార్క్ తప్పనిసరి..

నిజామాబాద్ ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాల, జీజీహెచ్‌లో విధులు నిర్వహిస్తున్న ప్రొఫెసర్లు, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లు, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు, కాంట్రాక్టు తదితర వైద్యులు ఎవరైనా సరే ఫేస్ మార్క్ అటెండెన్సు వేసుకోవాల్సిందే. గత రెండేళ్ల బయోమెట్రిక్ విధానం అమలు చేయగా, చాలా మంది వైద్యులు అటెండెన్సు వేసుకొని బయటకు వెళ్లడం సాధారణమైంది. ప్రధానంగా ప్రైవేట్ ఆస్పత్రుల్లో పని చేస్తున్న వైద్యులు, సొంత ఆస్పత్రులున్న వైద్యులు వచ్చామా...పోయామా అన్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని మిగతా వైద్యులు, ఉద్యోగులు చర్చించుకోవడం గమనార్హం. ఇలాంటి వ్యవహారాలకు చెక్ పెడుతూ ఎన్‌ఎంసీ ఫేస్‌మార్క్ అటెండెన్స్ తప్పనిసరి చేస్తూ ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. కాగా, కొత్త విధానంతో వయస్సు రీత్యా వేలిముద్రలు రాక ఇబ్బంది పడుతున్న వైద్యులకు ప్రయోజనం కలుగనుంది.



అందుబాటులో ఉండాలి..

వైద్యులందరూ కచ్చితంగా తమ మొబైల్ ఫోన్లలో (ఏఈబీఏఎస్) ఫేస్‌మార్క్ అటెండెన్సు యాప్‌ను డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాల్సిందే. ఈ యాప్ జీజీహెచ్, మెడికల్ కళాశాలకు 100మీటర్ల పరిధిలోనే పని చేస్తుంది. 100 మీటర్ల దాటితే ఫేస్‌మార్కు కట్ అవుతుంది. దీంతో ప్రతి నిత్యం గంట, నిమిషాల చొప్పున కూడా జీతాల్లో కోత విధించనున్నారు. దీంతో నిత్యం నిర్ణీత వేళల్లో అందుబాటులో ఉండి విధులు నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుంది. ఎన్‌ఎంసీ ఆదేశాల మేరకు మెడికల్ కాలేజ్, జీజీహెచ్‌లో ప్రత్యేకంగా డివైజ్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఫోన్ ద్వారా వీలు కాకుంటే డివైజ్‌లో ఫేస్‌మార్కుతో అటెండెన్సు వేసుకొని విధులు నిర్వర్తించే వెసులుబాటు కల్పించారు.

సిబ్బంది వివరాలు ఇలా..

ప్రొఫెసర్లు	22
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్లు	17
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు	108
సీనియర్ రెసిడెంట్లు	51
కాంట్రాక్టు సిబ్బంది	08

“ ఢిల్లీ నుంచి మానిటరింగ్



నేటి నుంచి దేశవ్యాప్తంగా అన్ని ప్రభుత్వ మెడికల్ కళాశాల, జీజీహెచ్‌లలో విధులు నిర్వర్తించే ప్రిన్సిపాల్, సూపరింటెండెంట్, వైద్యులందరూ కచ్చితంగా ఫేస్‌మార్కు అటెండెన్సు వేసుకోవాలి. ఢిల్లీలోని ఎన్‌ఎంసీ మానిటరింగ్ చేస్తుంది. సమయ పాలనతోపాటు నియమ నిబంధనలు పాటించాలి. లేకపోతే జీతాల్లో కోత పడుతుంది.

– డాక్టర్ శివప్రసాద్, ప్రిన్సిపాల్, మెడికల్ కాలేజీ

శ్రమజీవులకు వందనం

ప్రపంచ గమనానికి కార్మికులే కారణం. పారిశ్రామిక ప్రగతి వెనుక శ్రమ జీవుల స్వేదం ఉంది. అలాంటి కార్మికులు బానిసత్వం, వెట్టిచాకిరీకి వ్యతిరేకంగా శ్రమదోపిడీని ఎదురిస్తూ హక్కులు సాధించుకున్న దినమే మే డే. గురువారం మే డే సందర్భంగా శ్రమజీవుల చిత్రాలు.

– సాక్షి స్టాఫ్ ఫొటోగ్రాఫర్, నిజామాబాద్



మార్కెట్ కమిటీలో పసుపు సంచిని లారీలోకి ఎక్కిస్తున్న కార్మికుడు

నేడు మేడే



తోపుడుబండిపై సరుకులను లాగుతున్న కార్మికులు



క్లుప్తంగా

ఆర్మూర్‌ ఈఈ రామారావుకు ఎస్‌ఈగా అదనపు బాధ్యతలు

నిజామాబాద్‌నాగారం: నిజామాబాద్‌ ఇరిగేషన్‌ ఎస్‌ఈ ఈనెల 30న పదవీవిరమణ చేశారు. దీంతో ఆర్మూర్‌ ఇరిగేషన్‌ సర్కిల్‌ ఈఈ రామారావుకు నిజామాబాద్‌ ఎస్‌ఈగా అదనపు బాధ్యతలు ఇస్తూ ఇరిగేషన్‌ శాఖ ప్రిన్సిపల్‌ సెక్రెటరీ రాహుల్‌బొజ్జా బుధవారం ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈమేరకు ఆయన అదనపు ఎస్‌ఈగా కొనసాగనున్నారు. అలాగే రాష్ట్రంలో తొమ్మిది మంది ఇంజినీరింగ్‌ అధికారులకు అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించారు. అందులో భాగంగానే రామారావుకు అదనపు బాధ్యతలు ఇచ్చారు.

కేసీఆర్‌ చరిత్రను సమాధి చేసే స్థాయి సీఎంకు లేదు

- ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్‌ రెడ్డి

నిజామాబాద్‌ అర్బన్‌: కేసీఆర్‌ చరిత్రను సమాధి చేసేంత శక్తి, స్థాయి సీఎం రేవంత్‌ రెడ్డికి లేదని, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఉన్నన్ని రోజులు కేసీఆర్‌ చరిత్ర సువర్ణ అక్షరాలతో లిఖించబడి ఉంటుందని బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో అన్నారు. బుధవారం 10వ తరగతి ఫలితాలు విడుదల, బసవేశ్వరుడి జయంతి సందర్భంగా హైదరాబాద్‌ రవీంద్ర భారతిలో కేసీఆర్‌పై సీఎం రేవంత్‌ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలపై ఎమ్మెల్యే ఘాటుగా స్పందించారు. తెలంగాణ అస్థిత్వాన్ని కాపాడిన వ్యక్తిగా కేసీఆర్‌ పేరు తెలంగాణ చరిత్రలో కలకాలం లిఖించబడి ఉంటుంది అని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. వరంగల్‌ సభలో నా పేరు తీయడానికి కేసీఆర్‌కు ధైర్యం లేదు అని ముఖ్యమంత్రి అన్న వాఖ్యలపై ఎమ్మెల్యే ఘాటుగా స్పందించారు. లక్షలాది మంది తరలివచ్చిన జన సముద్రం లాంటి వరంగల్‌ సభలో కేసీఆర్‌ నా పేరు కూడా తీయలేదు అనే ఫ్రస్టేషన్‌లో రేవంత్‌రెడ్డి ఉన్నాడు. సభ విజయవంతం అవడంతో మైండ్‌ బ్లాక్‌ అయ్యి రేవంత్‌ రెడ్డి పిచ్చి మాటలు మాట్లాడుతున్నాడు అని ఎమ్మెల్యే అన్నారు.

చెరువుకు మరమ్మతులు చేయాలి

వేల్పూర్‌: బాల్కొండ నియోజకవర్గం మానాల పరిధిలోని కీమానాయక్‌ తండాలో తెగిపోయిన చెరువు కట్టకు త్వరగా మరమ్మతులు చేయాలని ఎమ్మెల్యే ప్రశాంత్‌రెడ్డి ఇరిగేషన్‌ అధికారులను ఫోన్‌లో ఆదేశించారు. మానాల పరిధిలోని సర్పంచ్‌ తండాకు చెందిన బీఆర్‌ఎస్‌ నాయకులు బుధవారం వేల్పూర్‌లో ఎమ్మెల్యేను కలిసి సమస్యను విన్నవించారు. ఎమ్మెల్యే స్పందించి వర్షాకాలం వస్తున్నందున మరమ్మతులు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

యువకుడి అదృశ్యం

కామారెడ్డి క్రైం: జిల్లా కేంద్రంలోని పెద్దబజార్‌ ప్రాంతానికి చెందిన మామిండ్ల రవీంద్ర నిఖిల్‌ అనే యువకుడు అదృశ్యమైనట్లు పట్టణ ఎస్‌హెచ్‌వో చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి బుధవారం తెలిపారు. ఈ నెల 28న ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లిన అతడు తిరిగి రాలేదు. కుటుంబ సభ్యులు చాలాచోట్ల వెతికినా ఆచూకీ దొరకలేదు. దీంతో అతడి తల్లి నందిని పట్టణ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్‌హెచ్‌వో తెలిపారు.

పది ఫలితాల్లో కేజీబీవీల సత్తా

- జిల్లా వ్యాప్తంగా 25 విద్యాలయాల్లో కలిపి 98.13 శాతం ఉత్తీర్ణత



ఆర్మూర్‌: బాలికా విద్యను ప్రోత్సహించడంలో భాగంగా నిజామాబాద్‌ జిల్లాలో కొనసాగుతున్న కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయ(కేజీబీవీ)ల్లో విద్యార్థినులు పదో తరగతి పరీక్షల్లో ప్రతిభ కనబర్చారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 19 కేజీబీవీల్లో వంద శాతం ఫలితాలను సాధించి కేజీబీవీ రికార్డులను తిరగరాసారు. నిజామాబాద్‌ జిల్లాలోని 27 కేజీబీవీలను తెలంగాణ సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్నారు. నిజామాబాద్‌ నార్త్‌, సౌత్‌ కేజీబీవీల్లో 8వ తరగతి వరకు మాత్రమే ఉండటంతో మిగిలిన 25 కేజీబీవీల్లో ఈ విద్యా సంవత్సరం 1,020 మంది బాలికలు పదో తరగతి పరీక్షలు రాయగా అందులో 1,001 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించగా 19 మంది విద్యార్థిను లు ఫెయిల్‌ అయ్యారు. దీంతో జిల్లా వ్యాప్తంగా కేజీబీవీల్లో 98.13 శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైందని డీఈవో అశోక్‌, సెక్టోరల్‌ ఆఫీసర్‌ (జీసీడీవో) భాగ్యలక్ష్మి తెలిపారు.

టాపర్‌ మార్కులు 577..

ఆర్మూర్‌, బాల్కొండ, భీమ్‌గల్‌, ధర్పల్లి, డిచ్‌పల్లి, ఇందల్వాయి, జక్రాన్‌పల్లి, కమ్మర్‌పల్లి, మాక్లూర్‌, మెండోరా, మోర్తాడ్‌, మోపాల్‌, ముప్కాల్‌, నవీపేట్‌, నిజామాబాద్‌, రుద్రూర్‌, సిరికొండ, వేల్పూర్‌, ఏర్గట్ల కేజీబీవీల్లో బాలికలు వంద శాతం ఉత్తీర్ణతను సాధించారు. రుద్రూర్‌ పాఠశాల విద్యార్థిని గోగుర్ల శివాణి 577 మార్కులు సాధించి టాపర్‌గా నిలిచింది. కాగా నందిపేట కేజీబీవీలో 80.64 శాతం ఫలితాలతో చివరి స్థానంలో నిలిచింది. ఈ పాఠశాలలో 31 మంది విద్యార్థినిలు పరీక్ష రాయగా 25 మంది పాస్‌ అయ్యారు.

వచ్చే ఏడాది వంద శాతం ఫలితాలు సాధిస్తాం



జిల్లాలోని కేజీబీవీ విద్యార్థినులు పదో తరగతి పరీక్షల్లో చక్కని ఫలితాలను సాధించారు. రానున్న విద్యా సంవత్సరంలో కేజీబీవీలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, వందశాతం ఉత్తీర్ణత సాధించే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటాం. జిల్లా కలెక్టర్‌, డీఈవో సూచన మేరకు ఇప్పటికే అందుకు తగిన ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకున్నాం.

– భాగ్యలక్ష్మి, సెక్టోరల్‌ ఆఫీసర్‌, నిజామాబాద్‌

ప్రయివేట్‌లోనూ ఫలితాల జోరు..



ఉత్తమ విద్యార్థులను సన్మానిస్తున్న కాకతీయ పాఠశాల యాజమాన్యం



ఉత్తమ విద్యార్థులను సన్మానిస్తున్న విశ్వవికాస్‌ పాఠశాల యాజమాన్యం

నిజామాబాద్‌అర్బన్‌: జిల్లాలోని ప్రయివేట్‌ పాఠశాలు పదో తరగతి ఫలితాల్లో ప్రతిభ కనబర్చాయి. జిల్లా కేంద్రంలోని కాకతీయ ఒలంపియడ్‌ పాఠశాల విద్యార్థులు ఉత్తమ మార్కులు సాధించారు. ఎస్‌.క్రితి 596, నితేశ్‌ 591, అఖిల్‌ 590, డి.కృతి 587, సాయిశ్రేయస్‌ 586, జి.వర్షిణి 586, కౌశిక్‌ ప్రసాద్‌ 585, సిద్ధిఖి 585, గౌతమ్‌ 585, జశ్వంత్‌ 584, అస్పాగార్‌ 583, ఎస్‌.భవాని 582, జె.యోచన 582, బి.అక్షర 581, కె.సహస్ర 580 మార్కులు సాధించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అభినందన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి అశోక్‌ విద్యార్థుల అభినందన కార్యక్రమంలో పాల్గొని, విద్యార్థులను సన్మానించారు. పాఠశాల డైరెక్టర్‌ రామోజీ రావ్‌, డైరెక్టర్‌ తేజస్విని, ప్రిన్సిపల్‌ తదితరులు న్నారు. నగరంలోని రవి పబ్లిక్‌ పాఠశాల విద్యార్థులు ప్రద్యుమ 563, దీపిక 561, విఘ్నేష్‌ 560, జోషు 555, విహారిక 553, సన్నిత 552 మార్కులు సాధించారు. పాఠశాలలో వంద శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది.

విజయ్‌ పబ్లిక్‌ స్కూల్‌..

నగరంలోని ముబారక్‌నగర్‌ విజయ్‌ పబ్లిక్‌ స్కూల్‌ విద్యార్థులు 188 మంది పరీక్షలకు హాజరుకాగా వంద శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. విద్యార్థులు ఇషిత 588, యూనిస్‌ సోషన్‌ 587, తనుశ్రీ 586 మార్కులు సాధించారు.



ప్రద్యుమ్న, 563 మార్కులు రవి పబ్లిక్‌ స్కూల్‌



దీపిక, 561 మార్కులు రవి పబ్లిక్‌ స్కూల్‌



విఘ్నేష్‌, 560 మార్కులు రవి పబ్లిక్‌ స్కూల్‌

నలంద పాఠశాల..

నలంద పాఠశాల విద్యార్థిని కె.లాస్య 559 మార్కులు సాధించింది. ఎస్‌.మనోజ్‌ 557 మార్కులు సాధించారు. ఉత్తమ మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులను పాఠశాల డైరెక్టర్‌ మురళీకృష్ణ అభినందించారు.

విశ్వవికాస్‌ పాఠశాల..

నగరంలోని విశ్వవికాస్‌ పాఠశాల విద్యార్థిని కె.నందిని 575 మార్కులు , సాయికృష్ణ 574, వర్షిక్‌ 564 , యశశ్వి 563, సహస్ర 551 మార్కులు సాధించారు. ఉత్తమ మార్కులు సాధించినవారిని పాఠశాల ప్రిన్సిపల్‌ సుస్మిత అభినందించారు.

విశ్వభారతి విద్యాలయం..

విశ్వభారతి పాఠశాలలో వంద శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. తేజస్వి 557 మార్కులు , ప్రవళిక 546 మార్కులు సాధించారు. పాఠశాల కరస్పాండెంట్‌ శ్యాంసుందర్‌రెడ్డి ఉత్తమ విద్యార్థులను అభినందించారు.

వాసు ఉన్నత పాఠశాల..

నగరంలోని వాసు ఉన్నత పాఠశాలలో వంద శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదైంది. శృతిక 581, వర్ష 546, నవ్య 545 మార్కులు సాధించారు. పాఠశాల కరస్పాండెంట్‌ వాసు విద్యార్థులను అభినందించారు.

సెయింట్‌ జేవియర్స్‌ పాఠశాల..

సెయింట్‌ జేవియర్స్‌ పాఠశాల విద్యార్థిని సాత్విక 581 మార్కులు సాధించింది. మనోజ్ఞ 560, శృతిక 558, మధురిమ 538 మార్కులు సాధించారు. వీరిని పాఠశాల ప్రిన్సిపల్‌ లతాగౌడ్‌ అభినందించారు.

ప్రతి సబ్జెక్టుపై ప్రత్యేక బోధన



నాకు పాఠశాలలో ప్రతి సబ్జెక్టుపై ప్రత్యేక బోధన కల్పించారు. ఐఐటీ, మెడికల్‌ ఫౌండేషన్‌ తరగతులు నిర్వహించారు. ప్రతి రోజు మధ్యాహ్నం ప్రతి సబ్జెక్టుపై శిక్షణతో కూడిన విద్యను అందించారు. దీంతో 591 మార్కులు సాధించాను.

–నితేష్‌, కాకతీయ ఒలంపియాడ్‌ స్కూల్‌

ఒత్తిడి లేకుండా చదివాను..



ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా చదివాను. ప్రతి సబ్జెక్టుపై అవగాహన పెంచుకున్నాను. అనంతరం మంచి మార్కులు సాధించడానికి దోహదపడింది. ప్రతిరోజు టీచర్లు అందించిన విద్యాబోధన ప్రత్యేక ప్రణాళిక ద్వారా 590 మార్కులు సాధించాను.

–అఖిల్‌, కాకతీయ ఒలంపియాడ్‌ స్కూల్‌

ప్రణాళిక బద్ధంగా చదివాను..



నిత్యం ప్రణాళిక బద్ధంగా చదవడం వల్ల 588 మార్కులు సాధించాను. ప్రతిరోజు టెస్టులు నిర్వహించడం ఎంతో ఉపయోగపడింది. ప్రత్యేక విద్యాబోధనతో పాటు మార్కుల సరళిని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించడంతో ఉత్తమ మార్కులు సాధించగలిగాను.

–ఇశిత, విజయ్‌ పబ్లిక్‌ స్కూల్‌

కార్మికుల బతుకుల్లో కానరాని కాంతులు

- యూనియన్‌లు ఉన్నా.. పోరాటాలు చేసినా మారని జీవితాలు
- నేడు కార్మికుల దినోత్సవం 'మేడే'



గ్రామాల్లో పని చేస్తున్న పారిశుధ్య కార్మికులు (ఫైల్‌)

ఆర్మూర్‌: కార్మికుల సంక్షేమం కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంక్షేమ శాఖను ఏర్పాటు చేసినా వారి బతుకులు మారడం లేదు. కార్మికుల పక్షాన పోరాటాలు చేయడానికి అనేక యూనియన్‌లు పుట్టుకొచ్చినా, ఉద్యమాలు చేసినా వారి జీవితాల్లో కాంతులు నిండటం లేదు. కనీసం ఉద్యమంలో పాల్గొని సాధించుకున్న ప్రత్యేక రాష్ట్రంలోనైనా తమ బతుకులు మారేనా అని కార్మికులు పదకొండేళ్లుగా ఆశగా ఎదురు చూస్తూనే ఉండాల్సిన దుస్థితి నెలకొంది. మే 1న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కార్మిక దినోత్సవాన్ని ఘనంగా జరుపుకుంటున్నా కార్మికుల బతుకులు చీకటిలో మగ్గిపోతున్నాయనేది అక్షర సత్యం.

జీపీ కార్మికుల వెట్టి చాకిరీ..

జిల్లాలో పని చేస్తున్న పారిశుధ్య కార్మికులు వెట్టి చాకిరీ చేస్తున్నారు. అనేక మంది కార్మికులకు చాలీచాలని జీతాలతో పొట్ట గడవడం కష్టంగా ఉంది. పంచాయతీల ఆదాయం, పన్నుల వసూళ్లతో సంబంధం లేకుండా వేతనాలను చెల్లించాలని కార్మికులు ఉద్యమాలు చేసిన ఫలితంగా ఇటీవల కాలంలో వీరికి వేతనాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెల్లిస్తోంది. కానీ మూడు, నాలుగు నెలల వేతనం పెండింగ్‌లో ఉంచి వేతనాల చెల్లింపు చేయడంతో కార్మికులు ఇక్కట్లు పడుతున్నారు.

బీడీ కార్మికులకు చేతి నిండా పని కరువు..

జిల్లాలో వ్యవసాయం తరువాత ఎక్కువ మంది బీడీ పరిశ్రమను నమ్ముకొని జీవిస్తున్నారు. పీఎఫ్‌ ఉన్న బీడీ కార్మికులకు వెయ్యి బీడీలు చుడితే రూ. 250 కూలీ, పీఎఫ్‌ లేని వారికి రూ.270 లభిస్తున్నా యాజమాన్యాలు అనుసరిస్తున్న తీరుతో చేతి నిండా పని లేకుండా పోయింది. బీడీలు చుట్టేందుకు కార్మికులు ముందుకు వచ్చినా వర్దీ బీడీల వల్ల వెయ్యి బీడీలకు సంగం కూలీ తీసుకోవాల్సి వస్తోంది. యాజమాన్యాలు బీడీ కార్మికుల కడుపును కొడుతున్నా కార్మిక శాఖ గాని, యూనియన్‌లు గాని చేసింది ఏమి లేదు. మరోవైపు పారిశుధ్య కార్మికులు, బీడీ కార్మికుల వేతనాలకంటే ఉపాధి హామీ పనులు చేస్తున్న కూలీల పరిస్థితి బాగుంది. కూలీలకు పని సమయం తక్కువగా ఉన్నా, రోజు కూలీ లభిస్తుండడంతో పనులు భేషుగ్గా ఉన్నాయని పలువురు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వాలు స్పందించి కార్మికులకు సరైన ఉపాధి, సకాలంలో వేతనాలు అందించాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

భూభారతితో భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం

- సాదాబైనామా దరఖాస్తులకు మోక్షం
- కలెక్టర్‌ రాజీవ్‌ గాంధీ హనుమంతు
- జక్రాన్‌పల్లిలో రైతులకు అవగాహన సదస్సు



జక్రాన్‌పల్లిలో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్‌ రాజీవ్‌గాంధీ హనుమంతు

జక్రాన్‌పల్లి: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టిన భూభారతి చట్టం ద్వారా పెండింగ్‌లో ఉన్న సాదాబైనామా దరఖాస్తులు పరిష్కారం కానున్నాయని, రైతులు ఎదుర్కొంటున్న భూ సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించనుందని కలెక్టర్‌ రాజీవ్‌గాంధీ హనుమంతు అన్నారు. మండలకేంద్రంలోని రైతు వేదికలో బుధవారం భూభారతిపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా కలెక్టర్‌ రాజీవ్‌ గాంధీ హనుమంతు, అదనపు కలెక్టర్‌ కిరణ్‌ కుమార్‌ రైతులకు చట్టంలోని అంశాలను వివరించారు. కలెక్టర్‌ మాట్లాడుతూ.. భూ సమస్యలు పరిష్కరించి రైతులకు వారి భూములపై పూర్తి భరోసా అందించాలనే లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూ భారతి చట్టం–2025 తెచ్చిందని తెలిపారు. సివిల్‌ కోర్టుకు వెళ్లే అవసరం లేకుండా జిల్లా స్థాయిలోనే భూ సమస్యలను పరిష్కరించుకునేందుకు రెవెన్యూ డివిజనల్‌ అధికారికి, కలెక్టర్‌కు అధికారాలు కల్పించారని అన్నారు. ఇదివరకటి తరహాలోనే రెవెన్యూ కోర్టులను పునరుద్ధరించారని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో భూ సమస్యలు తలెత్తకూడదనే ఉద్దేశ్యంతో భూమికి భూదార్‌ సంఖ్య కేటాయించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని, దీనివల్ల భూ ఆక్రమణలకు అడ్డుకట్ట పడుతుందని అన్నారు. భూ హక్కుల రికార్డుల్లో ఏమైనా తప్పులు ఉంటే, భూభారతి చట్టం అమల్లోకి వచ్చిన ఏడాదిలోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. నిజామాబాద్‌ ఇన్‌చార్జి ఆర్డీవో స్రవంతి, ఆర్మూర్‌ ఆర్డీవో రాజాగౌడ్‌, తహసీల్దార్‌ కిరణ్మయి, ఐడీసీఎంఎస్‌ మాజీ చైర్మన్‌ సాయిరెడ్డి, డిప్యూటీ తహసీల్దార్‌ దత్తాద్రి, ఏవో దేవిక, ఆర్‌ఐ ప్రవీణ్‌ పాల్గొన్నారు.

నగదు, ఆభరణాల కోసమే మహిళ హత్య

- లింగంపేట మర్డర్‌ కేసును ఛేదించిన పోలీసులు
- వివరాలు వెల్లడించిన ఎస్పీ రాజేశ్‌చంద్ర



వివరాలు వెల్లడిస్తున్న ఎస్పీ రాజేశ్‌ చంద్ర

కామారెడ్డి క్రైం: లింగంపేట మండల కేంద్రంలో ఈనెల 23న వెలుగు చూసిన మహిళ హత్య కేసును పోలీసులు ఛేదించారు. ఒంటరిగా నివసిస్తున్న మహిళ వద్దనున్న నగదు, ఆభరణాల కోసమే నిందితుడు హత్య చేసినట్లు పోలీసుల విచారణలో తేలింది. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో బుధవారం ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఎస్పీ రాజేశ్‌చంద్ర వివరాలు వెల్లడించారు. లింగంపేటకు చెందిన లక్ష్మి(45) ఒంటరిగా ఉంటూ స్థానికంగా కూలీ పనులు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తుంది. ఆమె భర్త ప్రభాకర్‌ గతంలో అనారోగ్యంతో మృతి చెందగా కుమార్తె శిరీషకు వివాహం జరిగి హైదరాబాద్‌లో ఉంటుంది. ఇటీవల ఆమెకు కన్నాపూర్‌ గ్రామానికి చెందిన మరో కూలీ గారబోయిన శ్రీకాంత్‌తో పరిచయం ఏర్పడింది. ఈనెల 20న శ్రీకాంత్‌ ఆమె ఇంటికి వెళ్లగా, ఆమె ఇంటిపై ఉన్న బంగారు, వెండి ఆభరణాలపై కన్నేశాడు. ఎవరూ లేనిది చూసి చీరతో మెడకు ఉరివేసి హతమార్చాడు. అనంతరం మృతురాలి సెల్‌ఫోన్‌ తీసుకుని, ఇంటికి ఓ తాళం బిగించి, ఆభరణాలు, నగదుతో ఉడాయించాడు. ఆమె కుమార్తె ఫోన్‌ చేయగా లేపకపోవడంతో ఇంటి పక్కింటివారిని సంప్రదించింది. వారు ఇంటికి వెళ్లగా దుర్వాసన రావడంతో పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి విచారణ చేపట్టగా సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సీసీ కెమెరాల ఆధారంగా నిందితుడిని గుర్తించారు. అతడిని బుధవారం లింగంపేట వద్ద అదుపులోకి తీసుకుని విచారించగా నేరం అంగీకరించినట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. నిందితుడు గతంలో ఘట్‌కేసర్‌ పీఎస్‌ పరిధిలో కూడా ఇలాంటి హత్యకే పాల్పడ్డాడని, పలుమార్లు జైలుకు సైతం వెళ్లి వచ్చాడని, అతడిపై మొత్తం 9కేసులు ఉన్నాయని ఎస్పీ వివరించారు. కేసు ఛేదనలో విశేషంగా కృషి చేసిన ఎల్లారెడ్డి డీఎస్పీ శ్రీనివాస రావు, సీఐ రవీందర్‌ నాయక్‌, ఎస్సై వెంకట్‌ రావు, సిబ్బంది మురళి, జవ్వి నాయక్‌, శ్రీనివాస్‌ లను అభినందించారు.

ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి



ఆర్మూర్‌లోని కమలానెహ్రూ కాలనీలో సోదాలు చేస్తున్న పోలీసులు

ఆర్మూర్‌: ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఇతర దేశాలు, రాష్ట్రాల నుంచి వలస వచ్చిన వారికి ఇళ్లు అద్దెకు ఇచ్చే సమయంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ అద్దెకు ఇవ్వాలని ప్రొబేషనరీ ఐపీఎస్‌ అధికారి సాయికిరణ్‌ సూచించారు. పట్టణంలోని కమలా నెహ్రూ కాలనీ, టీచర్స్‌ కాలనీల్లో బుధవారం తెల్లవారు జామున కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్‌ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఆర్మూర్‌ ఏసీపీ వెంకటేశ్వర్లు, సీఐలు సత్యనారాయణ, శ్రీధర్‌రెడ్డి, తొమ్మిది మంది ఎస్సైలు తమ 110 మంది పోలీసు బలగాలతో ఆయా కాలనీని జల్లెడ పట్టారు. ప్రతీ ఇంటిలో సోదాలు నిర్వహిస్తూ 9మంది అనుమానితులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. సరైన ధ్రువపత్రాలు లేని 10 బైక్‌లను, రెండు ఆటోలను స్వాధీనం చేసుకొని పోలీస్‌ స్టేషన్‌కు తరలించారు. అనంతరం ప్రజలకు పలు అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు.

క్రైం కార్నర్‌

డిచ్‌పల్లిలో ఒకరి ఆత్మహత్య

డిచ్‌పల్లి: డిచ్‌పల్లి మండల కేంద్రంలో ఓ వ్యక్తి ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. ఎస్సై ఎండీ షరీఫ్‌ తెలిపిన వివరాలు ఇలా.. నాగ్‌పూర్‌ గేట్‌ సమీపంలో నివసిస్తున్న రాజవరపు మల్లిఖార్జున్‌ (44) కొద్దిరోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాడు. దీంతో జీవితంపై విరక్తి చెందిన మంగళవారం రాత్రి ఫ్యాన్‌కు ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. మృతుడి పెద్ద కూతురు మౌనిక ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై షరీఫ్‌ తెలిపారు.

ఎల్లారెడ్డి మండలంలో వృద్ధురాలు..

ఎల్లారెడ్డిరూరల్‌: మండలంలో ఓ వృద్ధురాలు ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. ఎస్సై మహేష్‌ తెలిపిన వివరాలు ఇలా.. మండలంలోని కళ్యాణి గ్రామానికి చెందిన బండారి విఠవ్వ (63) కుటుంలో కుటుంబ కలహాలు నెలకొన్నాయి. ఈక్రమంలో తన కుమారుడు, కోడలు ఆమెను బెదిరించడంతో మనస్థాపం చెంది ఇంట్లోని యాసిడ్‌ తాగి ఆత్మహత్యకు యత్నించింది. వెంటనే కుటుంబ సభ్యులు ఆమెను ఎల్లారెడ్డి ప్రభుత్వాస్పత్రికి తరలించగా మెరుగైన వైద్యం కోసం బాన్సువాడ ఆస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతు మృతి చెందినట్లు తెలిపారు. మృతురాలి భర్త ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

వేర్వేరు ఘటనల్లో పలువురి మృతి



లింగంపేట(ఎల్లారెడ్డి): మండలంలోని నల్లమడుగు పెద్ద తండాకు చెందిన ఓ యువతి రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతిచెందినట్లు తండావాసులు తెలిపారు. వివరాలు ఇలా..తండాకు చెందిన అర్చన(19) అనే ఇంటర్‌ విద్యార్థిని మంగళవారం సోదరుడు అరవింద్‌తో కలిసి ఈఏపీసెట్‌ పరీక్ష రాశారు. బుధవారం ఉదయం అరవింద్‌, అర్చన ఇద్దరు కలిసి బైక్‌పై హైదరాబాద్‌ నుంచి స్వగ్రామం నల్లమడుగు పెద్ద తండాకు బయలుదేరారు. మేడ్చల్‌ రింగ్‌ రోడ్డు సమీపంలో వీరి బైక్‌ను ఓ లారీ వెనుక నుంచి వచ్చిన ఢీకొట్టింది. ఈ ఘటనలో అర్చన అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, అరవింద్‌కు స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. ఈ ఘటనతో తండాలో విషాదఛాయలు అలుముకున్నాయి.

రైలు ఢీకొని వృద్ధురాలు..

డిచ్‌పల్లి: డిచ్‌పల్లి రైల్వేస్టేషన్‌ వద్ద పట్టాలు దాటుతుండగా రైలు ఢీకొని ఓ వృద్ధురాలు మృతి చెందినట్లు నిజామాబాద్‌ రైల్వే ఎస్సై సాయరెడ్డి బుధవారం తెలిపారు. వివరాలు ఇలా.. డిచ్‌పల్లి మండలం దూస్‌గాం గ్రామానికి చెందిన రాయ సాయవ్వ (65) బుధవారం ఉదయం డిచ్‌పల్లి రైల్వే స్టేషన్‌ వద్ద పట్టాలు దాటుతుండగా అప్పుడే వేగంగా వచ్చిన ఎక్స్‌ప్రెస్‌ రైలు ఢీకొట్టింది. ఈఘటనలో ఆమె తీవ్రంగా గాయపడి అక్కడికక్కడే మృతి చెందింది. నిజామాబాద్‌ రైల్వే స్టేషన్‌ మేనేజర్‌ చందన్‌కుమార్‌ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. మృతదేహానికి పంచనామా నిర్వహించి పోస్టుమార్టం నిమిత్తం జిల్లా కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించినట్లు తెలిపారు.

దాబా పైనుంచి పడి యువకుడు..

డిచ్‌పల్లి: మండలంలోని డిచ్‌పల్లి రైల్వేస్టేషన్‌ ప్రాంతంలో ఓ యువకుడు దాబా పైనుంచి కింద పడి మృతిచెందాడు. ఎస్సై ఎండీ షరీఫ్‌ తెలిపిన వివరాలు ఇలా.. డిచ్‌పల్లి రైల్వేస్టేషన్‌ ప్రాంతంలో నివసించే షేక్‌ అజహర్‌ (29) పెయింటర్‌గా పని చేస్తూ, మద్యానికి బానిసగా మారాడు. దీంతో అతడి భార్య కొన్ని నెలల క్రితం పుట్టింటికి వెళ్లిపోయింది. ఈ క్రమంలో మంగళవారం రాత్రి మద్యం మత్తులో ఉన్న అజహర్‌ తమ ఇంటి దాబా పైనుంచి కిందపడి తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. వెంటనే కుటుంబీకులు జిల్లా కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించగా, చికిత్స పొందుతూ అర్ధరాత్రి మృతి చెందాడు. మృతుడి తల్లి తస్లీమ్‌బేగం ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

వ్యాన్‌ కింద పడి బాలుడు..



జగదీష్‌ (ఫైల్‌)

సిరికొండ: మండలంలోని ముషీర్‌నగర్‌ గ్రామంలో డీజే బాక్సుల వ్యాను కింద పడి ఓ బాలుడు మృతి చెందినట్లు ఎస్సై రామ్‌ బుధవారం తెలిపారు. గ్రామానికి చెందిన మాలావత్‌ బాలు కుమారుడు జగదీష్‌(13), గణేష్‌ అనే వ్యక్తితో కలిసి వ్యానులో మంగళవారం రాత్రి డీజే బాక్సులు తీసుకురావడానికి వెళ్లాడు. గణేష్‌ వాహనాన్ని అజాగ్రత్తగా నడపడంతో వ్యాను వెనుక బాక్సులపైన కూర్చున్న జగదీష్‌ కింద పడిపోయాడు. అతడి తలపై నుంచి వాహనం వెళ్లడంతో జగదీష్‌ అక్కడిక్కడే మృతి చెందినట్లు ఎస్సై తెలిపారు. మృతుడి తండ్రి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

ఎల్లారెడ్డి అటవీ ప్రాంతంలో కూంబింగ్‌ ..!

కామారెడ్డి క్రైం: ఎల్లారెడ్డి అటవీ ప్రాంతంలో బుధవారం ప్రత్యేక పోలీసు బలగాల బృందం కూంబింగ్‌ నిర్వహించినట్లు తెలిసింది. తెలంగాణ–ఛత్తీస్‌ఘడ్‌ అడవుల్లో కేంద్ర భద్రతా బలగాలు ఆపరేషన్‌ కగార్‌ పేరిట భారీ ఆపరేషన్‌ చేపడుతున్న తరుణంలో జిల్లాలో పోలీసులు కూంబింగ్‌ నిర్వహించడం చర్చనీయాంశమైంది. కాకపోతే పోలీసు శాఖలో శిక్షణలో భాగంగా కూంబింగ్‌ చేపట్టడం సహజమేననీ, ఉన్నతాధికారుల సూచనల మేరకు శిక్షణలో భాగంగానే అటవీ ప్రాంతంలో కూంబింగ్‌ చేపట్టినట్లు పోలీసు వర్గాల ద్వారా తెలిసింది.

జిల్లాలో 30, 30 ఏ పోలీస్‌ యాక్ట్‌ అమలు

కామారెడ్డి క్రైం: కామారెడ్డి జిల్లాలో నెలరోజుల పాటు (మే 1నుంచి 31 వరకు) 30, 30 ఏ పోలీస్‌ యాక్ట్‌ అమలులో ఉంటుందని ఎస్పీ రాజేశ్‌ చంద్ర ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎవరైనా ధర్నాలు, రాస్తారోకోలు, సభలు, సమావేశాలు, ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని అనుకుంటే సంబంధిత డివిజన్‌ పోలీసుల అనుమతి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుందన్నారు. అనుమతులు లేకుండా కార్యక్రమాలు చేపడితే చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఈ విషయాన్ని జిల్లాలోని అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, విద్యార్థి, యువజన, కార్మిక, వివిధ సంఘాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలని సూచించారు. ఎవరైనా నిబంధనలను అతిక్రమిస్తే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

చోరీకి పాల్పడ్డ మహిళ రిమాండ్‌

సిరికొండ: మండల కేంద్రంలో ఇటీవల చోరీకి పాల్పడ్డ మహిళను అరెస్ట్‌ చేసి రిమాండ్‌కు తరలించామని ఎస్సై రామ్‌ బుధవారం తెలిపారు. సిరికొండలో కిరాయికి ఉంటున్న తిరుపతి ఏప్రిల్‌ 28న ఇంటికి తాళం వేసి శుభకార్యానికి వెళ్లాడు. తిరిగివచ్చి చూసేసరికి తాళం పగులగొట్టి ఉండటంతో, బంగారం, నగదు చోరీ అయ్యాయని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. ధర్పల్లి సీఐ భిక్షపతి ఆధ్వర్యంలో విచారణ చేసి చోరీకి పాల్పడ్డ మహిళను గుర్తించి పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. నిందితురాలిపై సుమారు ఇప్పటికే 16 కేసులు ఉన్నాయని ఎస్సై తెలిపారు.

షార్ట్‌సర్క్యూట్‌తో దుకాణం దగ్ధం



నిజాంసాగర్‌(జుక్కల్‌): మహమ్మద్‌ నగర్‌ మండలం గాలీపూర్‌ గ్రామంలో బుధవారం మధ్యాహ్నం షార్ట్‌సర్క్యూట్‌తో కిరాణం దుకాణం పూర్తిగా దగ్ధమైంది. గ్రామానికి చెందిన గంజి రాజు కిరాణం దుకాణంలో బుధవారం మధ్యాహ్నం ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. కిరాణ సామగ్రి తగలబడటంతోపాటు నగదు పూర్తిగా అగ్నికి ఆహుతి అయ్యాయి. స్థానికులు గమనించి బిందెలతో నీటిని తీసుకువచ్చి మంటలను ఆర్పే ప్రయత్నం చేశారు. మంటలు అదుపులోకి రాకపోవడంతో దుకాణం పూర్తిగా కాలిబూడిదయింది. ఈ ప్రమాదంలో రూ. 2 లక్షల వరకు ఆస్తినష్టం వాటిల్లినట్లు తెలిసింది.



సాక్షి క్లాసిఫైడ్స్‌

WANTED

■ మీ ఇంటివద్దనే వుంటూ Universal కంపెనీకి వర్క్‌ చేయుటకు స్త్రీ/పు కావలెను. జీతం: 25-30వేలు వరకు సంపాదించుకోండి. అడ్రస్‌ వాట్సాప్‌ చేయండి. సెల్‌: 95504 67459. [SCA 25003066]

4 లైన్ల క్లాసిఫైడ్‌ ప్రకటన 200/- రూ॥లు ప్రతి అదనపు లైను 50/-రూ॥లు మాత్రమే

ఈ సెక్షన్‌లో ప్రకటనల కొరకై సంప్రదించండి నిజామాబాద్‌ CONTACT: 9492010949

గమనిక

సాక్షి తెలుగు దినపత్రికలో రోజు ప్రచురించే క్లాసిఫైడ్‌ ప్రకటనలు చదివి, వాటిని నిశితంగా పరిశీలించిన పిదప ప్రతిస్పందించాల్సిందిగా మా పాఠకులను కోరడమైనది. ప్రకటనదారు తెలిపే లేదా క్లెయిమ్‌ చేసే వాటితో ఈ వార్తా పత్రికకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. బ్యాంక్‌ అకౌంట్ల ద్వారా డబ్బులు ట్రాన్స్‌ఫర్‌ / డిపాజిట్‌ చేయవద్దు. పాఠకులు ఈ విషయాన్ని గమనించగలరు.



నిర్వహణ: నిర్మలా రెడ్డి

సాక్షి ఫ్యామిలీ
IV
నిజామాబాద్
గురువారం ॥ 1-5-2025

వయసుల వారీగా డైట్ చక్ర

టీనేజ్, యవ్వనం, గర్భధారణ, పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం, మెనోపాజ్, వయసు పైబడటం.. వంటి దశల ఆధారంగా పోషక అవసరాలు మారుతుంటాయి. కానీ, మన ఇళ్లలో సాధారణంగా అందరికీ ఒకేతరహా వంటను వండుతుంటాం. దీనివల్ల వయసుల వారీగా సరైన పోషకాలు శరీరానికి అందక, శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. దీంతో చురుకుదనం తగ్గుతుంది. ఫలితం చేసే పనులపై ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకని పోషకాహార చక్రం ఎవరికి వారు, వయసుల వారీగా ఆరోగ్యదాయకంగా మార్చుకోవడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి.



రోజూ ఉదయం నుంచి వంటింట్లో చెమటలు కక్కుతూ వంటకాలతో కుస్తీ పడుతుంటుంది అమ్మ. 'నీరసంగా ఉంటోంది.. ఏ పనీ చేయాలనిపించడం లేదు' అని అంటూనే లేని ఓపికను తెచ్చుకొని పనులు చేస్తూనే ఉంటుంది. 'కాళ్ల నొప్పులు.. కదలనివ్వడం లేదు' అంటూ కూర్చున్న చోటు నుంచి లేవలేకపోతుంటుంది బామ్మ. కాలేజీ నుంచి వస్తూనే 'బ్యాగ్ కూడా మోయలేను.. అలసటగా ఉంది' అంటూ సోఫాలో కూలబడిపోతుంది కూతురు. రోజూ మూడుపూటలా తింటూనే ఉన్నాం, అయినా ఎందుకిలా?! ఏ ఆరోగ్య సమస్యనో అని వైద్యులను కలిస్తే 'పోషకాహారం తీసుకోండి' అని చెబుతుంటారు. మన శరీరానికి ఏయే పోషకాలు అవసరం, సీజన్‌కి తగినట్టు మన ఆహారపు అలవాట్లను ఎలా మార్చుకోవాలి. సింపుల్‌గా హెల్దీ వంటకాలను ఎలా తయారు చేసుకోవచ్చు... ఈ వివరాలతో వరుస కథనాలు

1 బాల్యం నుంచి యవ్వనం (8-18 ఏళ్లు) వరకు

శరీరం వృద్ధి చెందడానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు, ఎముకల బలానికి ... పాల ఉత్పత్తులు, బాదం, ఆకుకూరలు, గుడ్లు, పప్పులు, మటన్, చికెన్, బచ్చలి, బ్రొకోలి, బీట్‌రూట్.. మొదలైన ఐరన్ నిచ్చే పదార్థాలు ఈ వయసుకు కీలకం.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: ఉప్మా/పొంగల్/ ఇడ్లీ.. + ఒక గుడ్డు + గ్లాస్ పాలు

మధ్యాహ్న భోజనం: బ్రౌన్ రైస్/ రోటీ (2)+ పప్పు, ఆకుకూర, బీన్స్, పెరుగు

సాయంత్రం స్నాక్స్: బాదం/జీడిపప్పు/ఇతర డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో చేసిన స్నాక్స్ (చిన్న మోతాదులో)+ అరటి పండు

రాత్రి భోజనం: రోటీ (2) లేదా మినప పిండితో చేసిన అట్టు +ఏదైనా కూరగాయ + నిమ్మరసం కలిపిన వెజ్ సలాడ్



2 యువతులకు (19-30 ఏళ్లు)

రుతుక్రమం చురుకుగా ఉండటం, సంతానోత్పత్తి ప్లానింగ్‌కి సరైన సమయం. ఈ దశలో...

ఐరన్ – ఫోలేట్ సమృద్ధిగా లభించే ఆకుకూరలు, అరటి మొదలైనవి తినాలి. ఒమేగా-3 యాసిడ్స్ ఉండే ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, చేపలు, వాల్‌నట్స్‌ను కూడా చేర్చుకోవాలి.. పీచుపదార్థాలు ఉండే గోధుమ, కూరగాయలు, జామ వంటి పండ్లు తినాలి. కాల్షియం కోసం పాలు, పెరుగు, టోఫు వంటివి తీసుకోవాలి. జింక్ సమృద్ధిగా లభించే చిక్కుళ్లు లాంటివి.. ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

మహిళల ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్‌కు సంబంధించి సమతులాహారం తీసుకోవడంలో జాగ్రత్తలు పెరిగాయి. కానీ, మన రొటీన్ ఫుడ్ మాత్రం అలాగే ఉంటోంది. హార్మోన్ల సమతుల్యతకు, శక్తికి తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యమైనది. సాధారణంగా మహిళలు తీసుకునే ఆహారంలో ఉండాల్సినవి ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు.



అ... అమ్మ ఆ... ఆహారం

శక్తికి ఇనుము... రక్తంలో ఐరన్ శాతం తగ్గితే బలహీనం అవుతారు. త్వరగా అలసిపోతారు. రక్తస్రావం అధికం అవుతుంది. తలనొప్పి, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బచ్చలి, పాలకూర, తోటకూర, గోంగూర వంటి ఆకుకూరలు, బీట్‌రూట్, చిక్కుళ్ళు, శెనగ, మటన్, పెసలు, నట్స్, ఎండు ఖర్జూరాలు, ఎండు ద్రాక్ష, తృణధాన్యాలు, గుడ్లు.. వంటివి శరీరంలో ఐరన్ శాతం పెరగడానికి సహాయపడతాయి. ఒక వ్యక్తి రోజువారీగా అవసరమైన ఐరన్ మోతాదు వారి వయసు, జెండర్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. గర్భిణులు, బాలికలకు రోజూ 18 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ అవసరం. దీంతో పాటు విటమిన్ – సి ఉండే నారింజ, బత్తాయి వంటి సిట్రస్ పండ్లు, రసాలు తీసుకోవడం వల్ల ఒంట్లో ఇనుము శోషణ పెరుగుతుంది.

పాల ఉత్పత్తులతో కాల్షియం... ఎముకల బలానికి,,, ప్రత్యేకంగా మెనోపాజ్ దశలో కాల్షియం అవసరం అధికం. అందుకు పాల ఉత్పత్తులు, బాదం, శనగలు, కాలీఫ్లవర్ .. వంటివి తినాలి. ● గర్భధారణకు ముందు, గర్భధారణ సమయంలో ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం ఎక్కువ. ఆకుకూరలు, మాంసం, దాల్చిన చెక్క.. వంటి వాటి నుంచి ఫోలిక్ యాసిడ్ లభిస్తుంది ● ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతకు ఉపయోగ పడతాయి. ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, వాల్‌నట్స్, చేపల నుంచి ఈ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లభిస్తాయి ● శరీర బలానికి, కండరాల పెంపుకు ప్రొటీన్లు చాలా అవసరం. మినపపప్పు, చికెన్, గుడ్లు, నట్స్... నుంచి ప్రొటీన్లు లభిస్తాయి ● జీర్ణ వ్యవస్థ సజావుగా పనిచేయడానికి ఫైబర్ చాలా అవసరం. గోధుమ, మొక్కజొన్న, పండ్లు, కూరగాయల నుంచి లభిస్తుంది.







- డా.బి. జానకి
పోషకాహార నిపుణులు

3 గర్భధారణ సమయంలో...

పిండం అభివృద్ధికి, తల్లి శక్తికి తీసుకోవాల్సినవి... డాక్టర్ సలహాతో సప్లిమెంట్స్ + ఆకుకూరలు, నువ్వులు, దాల్చిన చెక్క, ప్రొటీన్ల కోసం గుడ్లు, పప్పులు, చికెన్, కాల్షియం - విటమిన్-ఇ కోసం పాల ఉత్పత్తులు, ఫైబర్‌కి పండ్లు, బ్రౌన్ రైస్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్‌కి చేపలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్.. వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: గోధుమ రవ్వ/ ఓట్స్ ఉప్మా+ అరటి పండు + గ్లాసుడు పాలు

లంచ్: బ్రౌన్ రైస్ /రోటీ (2) / మెంతికూర పప్పు/ పెసరపప్పు+ బెండకాయ కూర, పెరుగు + కారట్/కీరా సలాడ్

సాయంత్రం స్నాక్స్: బాదం/వాల్‌నట్ (4 –5) +అరటిపండు / సపోటా

డిన్నర్: రొట్టెలు (2) / మినప దోస, బీన్స్ / సొరకాయ కూర + గ్లాస్ మజ్జిగ.

4 పాలిచ్చే తల్లులు

తగినంత శక్తిని తిరిగి పొందడానికి, పాల వృద్ధికి తీసుకోవాల్సినవి.. ఆకుకూరలు, బ్రోకలీ, కాలీఫ్లవర్, పండ్లు, లేత మాంసం, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, బీన్స్ తల్లులకు ప్రొటీన్ అందిస్తాయి. పాల ఉత్పత్తులు, నువ్వులు, ఆహారం జీర్ణం అవడానికి పల్చని మజ్జిగ మొదలైనవి తీసుకోవాలి.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్: పెసరట్లు, అల్లం పచ్చడి+గ్లాసుడు పాలు/రాగి జావ **లంచ్:** బ్రౌన్ రైస్+ మటన్/ చికెన్‌కర్రీ, మెంతికూర పప్పు, పెరుగు, గోంగూర పచ్చడి. **సాయంత్రం స్నాక్స్:** జీరా రసం + బాదం/మెంతి లడ్డు, ఏదైనా ఒక పండు. **డిన్నర్:** రోటీ (2)/మినప రొట్టె, పల్లీలు, బచ్చలి కూర రాత్రి పడుకునే ముందు (ఒంటిగంట లోపల) గ్లాస్ నీళ్ల లేదా చిటికెడు పసుపు కలిపిన గోరువెచ్చని పాలు. బాగా ఆకలిగా అనిపిస్తే అర టేబుల్ స్పూన్ గుమ్మడికాయ గింజలు.

5 మెనోపాజ్ దశ

45 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు ప్లాన్ చేసుకోదగిన పోషకాహారంలో హార్మోన్ల సమతుల్యత, ఎముకల బలం, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ పై దృష్టి పెట్టాలి. కాల్షియం – విటమిన్–ఇ కోసం పాల ఉత్పత్తులు, సోయా, టోఫు వంటివి తీసుకోవాలి. చేపలు, ఫ్లాక్స్ సీడ్స్, పీచుపదార్థాలు ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉండే బెర్రీస్, నాటు, తాటి బెల్లం, గ్రీన్ టీలను చేర్చుకొని చక్కెర, ఉప్పు తక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి... **బ్రేక్‌ఫాస్ట్: (ఉదయం 8:00 - 9:00):** ఓట్స్ + పాలు + కొద్దిగా వాల్‌నట్ లేదా బాదం (లేదా) రాగి దోస + పెసరపప్పు చట్నీ, ఒక అరటి పండు + గ్లాస్ నీరు. **మధ్యాహ్న భోజనం (లంచ్ - 1:00):** బ్రౌన్ రైస్ లేదా గోధుమ/జొన్న/సజ్జ రొట్టెలు, ఆకుకూరల పప్పు (గోంగూర, తోటకూర వంటివి), దుంపలు కాకుండా దొండకాయ/బీన్స్/బెండకాయ, సలాడ్ (కీరా, గాజర్), పెరుగు. **సాయంత్రం స్నాక్స్ (5:30 - 6:00):** గ్రీన్ టీ లేదా తులసి టీ (షుగర్ లేకుండా) నట్స్ (బాదం, నువ్వులు లేదా ఫ్లాక్స్‌సీడ్స్) (లేదా) ఆపిల్ / పియర్ / సపోటా **రాత్రి భోజనం (డిన్నర్ - 7:30 - 8:00):** గోధుమ రొట్టె (1-2). వెజిటబుల్ సూప్ లేదా తేలికగా జీర్ణం అయ్యే కూర (బెండకాయ, సొరకాయ వంటివి), మజ్జిగ (ఉప్పు తక్కువతో) తీసుకోవాలి.

సమతుల్యత అవసరం

ఓవర్ ఈటింగ్/ తక్కువ తినడం రెండూ సమస్యలు తెచ్చిపెట్టేవే. వ్యక్తి శరీర బరువు, శ్రమను బట్టి డైట్ ప్లాన్ చేసుకోవడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి. ప్రతి వ్యక్తికి వారి శరీర బరువు, జీవనశైలి, ఆరోగ్య పరిస్థితుల ఆధారంగా డైట్ చార్ట్ ప్లాన్ చేసుకోవాలి. **ఉదాహరణ:** 50 ఏళ్ల మహిళ డైట్ చార్ట్. ● సమతుల్యత, ఎముకల ఆరోగ్యం, శక్తి ఉండేటట్లు డైట్ ప్లాన్ చేయాలి. **ప్రత్యేక సూచనలు:** ● రోజూ కనీసం 7,000 – 8,000 అడుగులు నడవాలి / యోగా / లైట్ స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఉప్పు, స్వీట్స్ తక్కువగా వాడాలి ● మెనోపాజ్ దశ కాబట్టి కాల్షియం, విటమిన్–ఇ విషయంలోప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పాల ఉత్పత్తులు తప్పనిసరి. 15 నిమిషాలు శరీరానికి సూర్యరశ్మి నేరుగా తాకేలా చూసుకోవాలి.

పిల్లలకు చెప్పాల్సిన మాయాబజార్ పాఠాలు



**'మీరు ఉద్దండ పండితులేగాని ఉండాల్సిన బుద్ధి మాత్రం లేదయ్యా' అంటాడు శకుని.
ర్యాంకులు వేరు... కామన్‌సెన్స్ వేరు...
ఈ సంగతి పిల్లలకు ఎవరు చెప్పాలి?
'ముక్కోపానికి విరుగుడు ముఖస్తుతి ఉండనే ఉంది' అంటాడు ఇదే శకుని.
ఈ చిట్కా చెప్పడానికి పెద్దలకు తీరిక ఎక్కడిది?
అస్మదీయులు ఎవరో తస్మదీయులు ఎవరో తెలుసుకోకపోతే పిల్లల అడుగులు పడేదెలా?
హాయ్ హాయ్ నాయకా.. హోయ్ హోయ్ నాయకా...
నాయకత్వ లక్షణాలు ఎవరికి ఉంటాయి?
తెలుగువారికి మాత్రమే ఉన్న వ్యక్తిత్వ వికాస సర్వస్వం 'మాయాబజార్' సినిమా.
ఈ సెలవుల్లో పెద్దలు పిల్లలతో ఈ సినిమా చూడాలి. వివరించాలి.**



'**మా**యాబజార్' 1957లో విడుదలైన గొప్ప తెలుగు చిత్రం. భారతంలోని పాత్రలకు కొద్దిపాటి కల్పన జత చేసి మలచిన ఈ సినిమా ఎందుకు ఇంతకాలం ఆదరణ పొందుతూ ఉందంటే అది ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండే మానవ స్వభావాలను చిత్రించింది కనుక. నేడు ఎదురుపడే మనుషులు ఎలా ఉంటారో ఈ సినిమాలో పాత్రలు అలా ఉంటాయి. అందుకే వాటితో తమను తాము ఐడెంటిఫై చేసుకున్న ప్రేక్షకులు ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. అర్థం చేసుకుంటారు. పిల్లలకు ఈ సినిమా గొప్ప వినోదంగా ప్రారంభమవుతుంది. ఐదేళ్ల వయసు పిల్లల నుంచి ఈ సినిమాను ఎంజాయ్ చేస్తారు. చూసేకొద్దీ ఎదిగే కొద్దీ వారికి సినిమా కొత్తగా అర్థమై మరింతగా నచ్చుతుంది. ఈ సినిమాకు ఫ్యాన్స్ అయిపోతారు. అలా తరతరాలుగా ఫ్యాన్స్ అయ్యేలా చేసుకుందీ సినిమా. గతంలో ప్రతి వేసవిలో ఈ సినిమా రీరిలీజ్ అయ్యేది. ఇప్పుడు ఓటిటీల్లో... యూట్యూబ్‌లో కలర్‌లో ఉంది. పిల్లలతో ఒకటికి రెండుసార్లు చూసి వారికి చెప్పాల్సిన పాఠాలు చాలానే ఉంటాయి.

1. బాల అభిమన్యు తన విలువిద్య గురించి ఇలా అంటాడు: అత్తయ్యా... నువ్వు జడవకుండా నుంచో... నీ ముక్కుకు తగలకుండా నత్తును కొడతాను.

పిల్లలకు చెప్పాలి: నత్తు అంటే ముక్కుకు పెట్టుకునే ఆభరణం. విలువిద్య నేర్చుకుని ఎవరైనా సరే పండునో కాయనో కొట్టగలరు... కాని ముక్కుకు తగలకుండా నత్తును కొడతానంటున్నాడంటే విలువిద్య చాలా గొప్పగా నేర్చుకున్నాడన్న మాట. మనం చదివినా, ఆటల్లో ప్రవేశించినా, కళల్లో ఉన్నా ఆ స్థాయి పరిణితి సాధించాలి. అభిమన్యుడిని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.

2. శ్రీకృష్ణుడు 'సత్యపీఠం' తీసుకువస్తాడు. అలాగే 'ప్రియదర్శిని' కూడా చూపిస్తాడు.

పిల్లలకు చెప్పాలి 'సత్యపీఠం' ఆనాటి లై డిటెక్టర్. మన పూర్వీకులు శాస్త్ర పరంగా గొప్ప ప్రయోగాలు చేశారు. ఊహలు చేశారు. శాస్త్రజ్ఞుల ఊహలో లేని కాలంలో 'సత్యపీఠం' ఊహ చేయడం మనవారి గొప్పతనం. అలాగే వీడియో కాల్ చేసుకునేలా ల్యాప్‌టాప్ లాంటి 'ప్రియదర్శిని'ని చూపించారు. సైన్స్ దృష్టి కోణం నుంచి పురాణాలు చూస్తే చాలా ఇంటెరెస్టింగ్ విషయాలు తెలుస్తాయని చెప్పాలి.

3. శకుని పాచికలు వేస్తూ అంటాడు: ఈ పాచికలతో ఎవరినైనా సర్వనాశనం చేయగలను.

పిల్లలకు చెప్పాలి: జూదం వ్యసనం. అందులో మోసం ఉంటుంది. నష్టం ఉంటుంది. ఒక్కసారి వ్యసనాల్లో దిగితే తిరిగి రావడం కష్టం. నేటి రోజుల్లో ఆన్‌లైన్ గేమింగ్ కూడా అలాంటి వ్యసనమే. బెట్టింగ్ యాప్‌లు కూడా వ్యసనమే. ఆల్కహాల్, డ్రగ్స్ కూడా వ్యసనాలే. వ్యసనాల వల్ల పాండవులు రాజ్యాలను కోల్పోయారు. అందువల్ల ఎప్పుడూ వ్యసనాల జోలికి పోకూడదు.

4. శర్మ, శాస్త్రి వచ్చి లక్ష్మణ కుమారుణ్ణి పొగుడుతూ 'పురోగమించుట వారికి తెలుసు... తిరోగమించుట తమకు తెలుసు' అంటారు.

పిల్లలకు చెప్పాలి: గొప్పలు చెప్పుకోవడం, పొగడ్తలకు పడిపోవడం అల్పుల లక్షణం అని, లక్ష్మణ కుమారుడు అలాంటి వాడని చెప్పాలి. మనకు ఎంత ప్రతిభ ఉన్నా గొప్పలు చెప్పుకోకూడదని నేర్పాలి. లేని ప్రతిభ ఉన్నట్టుగా కల్పించి చెప్పి అభాసుపాలు కాకూడదని చెప్పాలి. మన బలహీనతను వాడుకుంటూ కొందరు చుట్టూ చేరి మోసం చేసి పబ్బం గడుపుతారనీ అలాంటి వారిని గుర్తించి దూరం ఉండాలి చెప్పాలి.

5. రాజ్యం పోయాక సుభద్ర వస్తే బలరాముని ఇంట్లో పరాభవం

పిల్లలకు చెప్పాలి: కొందరు మనుషులు అభిమానాన్ని బట్టి గాక స్థితిని బట్టి గౌరవిస్తారని, మనం కష్టంలో ఉంటే వారు అసలు రూపు చూపిస్తారని అలాంటి వారిని చూసి జాలి పడాలి తప్ప బాధ పడకూడదని నేర్పాలి. డబ్బుకు అతీతమైన విద్యాబుద్ధులు, వ్యక్తిత్వం శాశ్వతమని, వాటికే లోకంలో విలువ, గౌరవం అని చెప్పాలి.



6. ఘటోత్కచుడి ప్రవేశం

పిల్లలకు చెప్పాలి: మన దేశంలో అడవుల్లో జీవించేవారు ఉంటారని వారిని గిరిజనులు, ఆదివాసీలు అంటారనీ వారి కట్టు, బొట్టు, భాష, యాస, ఆచారాలు వేరని... మనం నాగరికులం అయినంత మాత్రాన వారిని చిన్నచూపు చూడకూడదని. వారెంతో మంచి వారని, అడవులు వారి ఆధారం అని వాటిని నరికి లాక్కుని వారికి హాని కలిగించడం తప్పు అని నేర్పాలి. 'అస్మదీయులు' అంటే ఫ్రెండ్స్ అనీ, ఆదివాసీలకు మనం అస్మదీయులుగా ఉండాలని చెప్పాలి.

7. దుష్ట చతుష్టయం

పిల్లలకు చెప్పాలి: దుర్యోధనుడు, దుశ్శాసనుడు, శకుని, కర్ణుడు... వీరు నలుగురిని దుష్ట చతుష్టయం అంటారని చతుష్టయం అంటే నాలుగు అని చెప్పాలి. చెడు ఆలోచనలు చేసేవారితో స్నేహం చేస్తే మనం కూడా చెడ్డవాళ్లం అవుతామని చెడ్డపనులు చేయడం వల్ల ప్రమాదంలో పడతామని హెచ్చరించాలి.

8. గింబళి, గిల్పం కావాలని డిమాండ్

పిల్లలకు చెప్పాలి: స్నేహితులైనా, బంధువులైనా న్యాయమైన సాయం, కోరిక కోరితే నెరవేర్చాలని, అదే మన మంచితనం సాకుగా తీసుకుని గొంతెమ్మ కోరికలు కోరితే వారికి బుద్ధి చెప్పాలని నేర్పాలి. 'కంబళి', 'తల్పం' కాదని 'గింబళి', 'గిల్పం' కోరిన శర్మ, శాస్త్రులకు చిన్నమయ్య బుద్ధి చెప్పే దృశ్యాలు పిల్లలకు ఎంతగానో నవ్వు తెప్పిస్తాయి.

9. శాకంబరీదేవి ప్రసాదం- వివాహ భోజనంబు

పిల్లలకు చెప్పాలి: తెలుగువారి భోజనానికి అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయని ప్రతి ప్రాంతానికీ సమూహాలకు వారివైన ఆహార అలవాట్లు ఉంటాయని, వాటిని గౌరవించాలని మన ఆహారపు అలవాట్లను పాటించాలని నేర్పించాలి. గోంగూరను శాకంబరీ దేవి ప్రసాదం అంటారని తెలుగువారికి గోంగూర ఇష్టమని చెప్పాలి. భక్ష్యాలు, చిత్రాన్నాలు, పానీయాలు, కూరగాయలు అంటే ఏమిటో వాటి తేడాలేమిటో చెప్తే సరదా పడతారు.

10. చినమాయను పెనుమాయ

పిల్లలకు చెప్పాలి: ఏ పనైనా నిజాయితీగా చేస్తే ఫలితం ఉంటుందని.. మాయతో కపటంతో శశిరేఖను లక్ష్మణ కుమారుడికి ఇచ్చి పెళ్లి చేయాలని కౌరవులు భావిస్తే శ్రీకృష్ణుడు, ఘటోత్కచుడు పెనుమాయతో ఆ పెళ్లిని పెటాకులు చేశారని... తగిన శాస్తి జరిగిందని... చెడ్డవాళ్లు ఎప్పటికీ ఓడిపోతారని, మంచితనంతో ఉంటేనే గెలుస్తామని బోధించాలి.

కె.

నేడు ప్రపంచ కార్మిక దినోత్సవం

శ్రమైక జీవనం



కాల్చే ఆకలి, కూల్చే వేదన, దారిద్ర్యాలు, దౌర్జన్యాలు... ఒంటి చేత్తో తోసిరాజని....

పనిలో తమను తాము నిరూపించుకున్నారు మహిళా కార్మికులు.

కార్మికలోకపు కల్యాణానికి, శ్రామిక లోకపు సౌభాగ్యానికి సమర్పణగా నవీన శక్తిలా ముందుకు వచ్చారు మహిళా కార్మికులు.

శ్రమైక జీవన సౌందర్యానికి ప్రతిబింబం అయ్యారు.

'ఈ రంగంలో మహిళలు పనిచేయలేరు' అనుకునే రంగాలలోకి వచ్చి అపోహలను బద్దలు కొట్టారు.

'పురుషులకు ఎక్కడా తీసిపోము' అని నిరూపించారు. నిరూపిస్తూనే ఉన్నారు. అయితే... ఇది నాణేనికి ఒక కోణం మాత్రమే. మరో కోణంలో చూస్తే మహిళా ఉద్యోగులు, కార్మికుల భద్రత ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

కోల్‌కత్తాలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రిలో ట్రైనీ డాక్టర్‌పై జరిగిన అత్యాచారం, హత్య మన దేశంలో ముఖ్యంగా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో మహిళా ఉద్యోగుల భద్రతకు సంబంధించిన చర్చను ముందుకు తెచ్చింది. వివిధ సర్వేల ప్రకారం మూడింట ఒకవంతు మంది మహిళలు పని ప్రాంతంలో ఏదో ఒక రకమైన శారీరక హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు.

మహిళా సిబ్బందికి వారి పని ప్రాంతంలో ప్రమాదాలు పెరిగాయి. చాలా ప్రాంతాల్లో సీసీటీవీ నిఘా లేదు. సరైన నిఘా, రిపోర్టింగ్ యంత్రాంగం లేకపోవడంతో అనుచిత ప్రవర్తన, వేధింపులు పెరిగాయి. ప్రాథమిక భద్రతా చర్యల గురించి చాలా సంస్థలలో మహిళా ఉద్యోగులకు అవగాహన కలిగించడం లేదు.

గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలలో ఎక్కువమంది కార్మికులు మహిళలే. అయితే పురుషులతో పోల్చితే వారికి తక్కువ వేతనం ఇస్తున్నారు. వేతన అసమానతలతో పాటు పనిప్రాంతంలో ప్రమాదాలు, పురుషాధిపత్య వేధింపులు ఎదుర్కొంటున్నారు. పరిశ్రమలలో మహిళాకార్మికులకు మౌలిక సదుపాయాల కొరత ఉంది.

'బిజినెస్ అండ్ హ్యూమన్ రైట్స్' రిపోర్ట్ మన దేశంలో గార్మెంట్ ఫ్యాక్టరీలలో మహిళా కార్మికులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకువచ్చింది. నిజానికి 'ఇది కేవలం గార్మెంట్ పరిశ్రమలకు సంబంధించిన రిపోర్ట్ మాత్రమే' అనుకోనక్కర్లేదు. చిన్నా, పెద్ద తేడాలతో ఎన్నో పరిశ్రమలలో వేరు వేరు రూపాల్లో ఇదే పరిస్థితి ఉంది.

కోవిడ్ మహమ్మారి ఉమెన్ హెల్త్ వర్కర్‌లకు ప్రమాదాలు తెచ్చింది. విధి నిర్వహణలో చనిపోయిన వారు కూడా ఉన్నారు. అయినా వెనక్కి తగ్గలేదు.

నిరాశ పడే పరిస్థితులు రావచ్చు, భద్రతాపరమైన సమస్యలు ఉండవచ్చు....ఒకటి, రెండు అని కాదు....సవాలక్ష సమస్యలు ఎదురైనా మహిళా శ్రామిక శక్తి వెనక్కి తగ్గడం లేదు.

ఎందుకంటే వారు...

చరిత్ర వింటూ వచ్చారు. మరో చరిత్ర నిర్మించాలనుకుంటున్నారు.